

Guía del usuario de Kidney Navigator

Gratis para empezar. Sus registros se quedan en su dispositivo de forma predeterminada.

Empiece aquí: qué es esta aplicación

Kidney Navigator le ayuda a reunir en un solo lugar sus medicinas, líquidos, peso, presión arterial, resultados de laboratorio, sesiones de diálisis, síntomas, preguntas y citas. Fue creada por una persona que vive con enfermedad renal, para pacientes, familias y cuidadores.

Es una herramienta educativa y de organización. No diagnostica, no da consejo médico y no reemplaza a su nefrólogo, su equipo de diálisis ni su farmacéutico. Siga las instrucciones de su equipo de atención. En una emergencia, llame al 911.

La aplicación tiene cinco pestañas abajo: Inicio, Registrar, Salud, Personas y Más. Esta guía las sigue en ese orden.

Inicio rápido: sus primeros 10 minutos

1. Abra kidneynav.com/app en su teléfono o computadora. Elija English o Español arriba. Lea el aviso "Antes de empezar" y toque "Entiendo".
2. Opcional: agréguela a su pantalla de inicio. En el menú del navegador elija "Agregar a pantalla de inicio" (teléfono) o "Instalar" (computadora). No necesita tienda de aplicaciones.
3. En Inicio, toque "+ Agregar medicamento" y anote las medicinas que le dio su equipo de atención.
4. Abra la pestaña Registrar y anote el peso, la presión arterial y los líquidos de hoy.
5. Abra Más > Configuración. Elija sus unidades (onzas o mililitros, libras o kilogramos) y, si su equipo se la dio, su límite diario de líquidos.
6. Abra Más > Sus datos y toque "Descargar una copia". Guárdela en un lugar privado. Hágalo antes de borrar los datos del navegador o cambiar de teléfono.

Pestaña por pestaña

Inicio

Muestra el día de un vistazo: las medicinas que debe marcar, los líquidos hasta ahora, el último peso y presión arterial, su próxima sesión de diálisis, su próxima cita y cuántas preguntas tiene abiertas para su equipo. Los botones de arriba le permiten agregar un medicamento, anotar el peso o agregar un resultado de laboratorio.

Pestaña Registrar

- **Peso y Presión arterial:** anote la lectura y guarde. Hágalo a la misma hora del día e indique si estaba en reposo o si acababa de comer o hacer ejercicio.
- **Líquidos:** toque +4, +8, +12 o +16 oz durante el día. Toque "Deshacer último" si se equivocó.
- **Pasos, Cómo me siento, Diario y Recorrido:** registre actividad y síntomas y escriba notas. Después de unas semanas puede notar patrones.
- **Diálisis:** anote cada sesión (primero fije sus días de diálisis en Más). Lleve el registro a su equipo de diálisis.

Pestaña Salud

Laboratorio: elija la prueba (por ejemplo eGFR, creatinina, potasio, fósforo, hemoglobina, A1c), escriba el resultado tal como aparece impreso, agregue la fecha y toque "Guardar resultado". Los rangos cambian de un laboratorio a otro, así que compare con el rango de su informe. Tendencias muestra cómo ha cambiado un resultado. La tendencia importa más que un solo número.

Pestaña Personas

- **Equipo de atención:** agregue a su nefrólogo, dietista, enfermera de diálisis, trabajador social, coordinador de trasplante y otros, con teléfono y clínica.
- **Citas:** mantenga sus próximas visitas en un solo lugar.
- **Preguntas:** escriba sus preguntas cuando se le ocurran, llévelas a la visita y márkelas como respondidas.
- **Tarjeta de emergencia:** tipo de sangre, acceso de diálisis, diagnóstico, alergias, contacto de emergencia, médico, centro de diálisis, seguro y número de expediente. Use "Mostrar en pantalla completa" o "Imprimir" si llega a una sala de emergencias. Manténgala al día.

Pestaña Más

- **Configuración:** su nombre (opcional), unidades, límite diario de líquidos, "Texto más grande" y "Alto contraste".
- **Mi perfil renal:** etapa de ERC, tipo de sangre y datos de la lista de espera de trasplante si aplican.
- **Horario de diálisis:** elija sus días y la hora de inicio para que Inicio muestre su próxima sesión.
- **Aprender:** buscador de etapa de ERC, ayuda de líquidos y sodio, recetas, preparación para la visita, glosario y los libros.

Escáner de atención (Más > Escáner de atención)

- Tome o elija una foto de un informe de laboratorio, etiqueta de medicina o registro médico, o pegue el texto. Elija qué está organizando: comida o menú, laboratorio, cita, historia médica o contacto del equipo. Luego toque "Rellenar campos para revisar".
- La foto y el texto pegado se usan solo en su navegador. No se suben a internet y se borran al cerrar el escáner o salir de la página.
- Los archivos PDF no se leen. Abra el PDF en su dispositivo, copie el texto y péguelo.
- La lectura de texto solo entiende inglés. Para otro idioma, escriba los campos usted mismo.
- El escáner solo rellena campos para que usted los revise. Revise cada campo antes de guardar. No interpreta pruebas ni decide si un alimento es seguro.

Resumen para su médico y enlace para cuidadores (Más)

Resumen para su médico

Toque "Abrir resumen" para ver un resumen de una página que puede imprimir o guardar como PDF. Elija "Últimos 7 días" para un resumen semanal. Llévelo a su visita.

Compartir con un cuidador

Toque "Crear enlace" para crear un enlace que un familiar puede abrir en su propio teléfono. Muestra un resumen de seguridad de solo lectura: condición, tipo de sangre, alergias, contacto de emergencia, médico, medicinas y próximas citas. Nunca incluye sus laboratorios, presión arterial, peso, síntomas ni notas.

- El enlace está configurado para dejar de abrirse en la aplicación después de 72 horas, pero eso es una comodidad, no un candado.
- No se guarda nada en un servidor. El propio enlace lleva el resumen, así que quien lo copie conserva la información.
- Una vez enviado, el enlace no se puede retirar ni cancelar. Envíelo solo a alguien de confianza. Los mensajes de texto, el correo y las aplicaciones de chat pueden exponer el enlace a esos servicios y a las vistas previas.
- Cree un enlace nuevo cuando cambie algo importante.

Proteja y respalde sus datos (importante)

De forma predeterminada, sus anotaciones se quedan en este navegador de este dispositivo. Nada pasa solo a un teléfono nuevo. Borrar los datos del navegador o desinstalar puede eliminar las anotaciones de forma permanente, y los datos escritos en una ventana privada se borran al terminar esa sesión.

Bloqueo de la aplicación (Más > Bloqueo de la aplicación)

Agregue un PIN (4 o más caracteres; un PIN más largo o una frase es más seguro) y la aplicación cifra sus anotaciones en este dispositivo para que no se puedan leer sin él. Si olvida el PIN, los datos no se pueden recuperar, así que conserve una copia descargada.

Sus datos (Más > Sus datos)

- Descargar una copia: guarda sus datos en un archivo. Las copias descargadas no están cifradas, así que guárdelas en un lugar privado.
- Restaurar desde una copia: elija un archivo guardado para cargarlo en la aplicación.
- Borrar este dispositivo: elimina los datos de la aplicación de este dispositivo. Borrar el dispositivo, eliminar una copia en la nube y eliminar una cuenta de sincronización son acciones separadas. Descargue una copia primero si quiere conservar sus datos.

Sincronización cifrada opcional (Más > Sincronizar entre dispositivos)

Sincronización opcional con cifrado de extremo a extremo para su teléfono y su computadora. Lo predeterminado es solo local. Las fotos, los PDF y los escaneos nunca se sincronizan. MAVTG no puede leer la copia cifrada ni recuperar su frase de recuperación. Escriba la frase en papel y guárdela en un lugar seguro. Si la pierde, nadie podrá restaurar su copia sincronizada.

Herramientas gratis en kidneynav.com (sin registrarse)

- Buscador de etapa de ERC: vea dónde cae un eGFR. No es un diagnóstico.
- Guía de preguntas para la visita médica.
- Vista previa del contador de líquidos y sodio.
- Buscador de recetas amigables con los riñones. Pregunte a un dietista renal si una receta encaja con sus análisis y su tratamiento.

Solución de problemas

Mis anotaciones desaparecieron

Verifique que usa el mismo navegador y perfil de antes, no una ventana privada. Si descargó una copia, restáurela en Más > Sus datos. Si no, es posible que no se puedan recuperar; por eso le pedimos descargar una copia con regularidad.

Olvidé mi PIN

Los datos no se pueden recuperar sin el PIN. Restaure una copia que haya descargado antes. Guarde su PIN escrito en un lugar seguro.

El escáner no leyó mi foto

Use luz brillante y pareja y sostenga la cámara plana sobre la hoja. Algunos navegadores no pueden leer fotos en el dispositivo. Si falla, copie el texto de su portal de laboratorio o PDF, péguelo y elija "Rellenar campos para revisar". Escriba lo que falte.

La aplicación no abre o se ve mal

Actualice la página. Verifique que JavaScript esté activado y que su navegador esté al día. No borre los datos del navegador para arreglarlo hasta descargar una copia. Si sigue fallando, escríbanos e indique su dispositivo y navegador.

Preguntas frecuentes

¿Es gratis?

Es gratis para empezar. Si más adelante se agregan opciones de pago, lo diremos con claridad antes de pedirle que pague.

¿Necesito una cuenta?

No. La aplicación básica funciona sin cuenta. Solo se necesita una cuenta si elige la sincronización cifrada.

¿Es un dispositivo médico?

No. Es para educación y organización. No lo vigila en tiempo real y no tiene alertas ni recordatorios.

¿Quién puede ver mis datos?

Solo usted, a menos que cree un enlace para cuidadores, imprima o comparta su resumen, o active la sincronización cifrada.

¿Cuándo llamo a mi equipo de atención o al 911?

Llame a su equipo por hinchazón nueva, aumento rápido de peso, mucha menos orina de lo normal, vómito o diarrea que no paran, fiebre, o cualquier resultado o lectura que le preocupe. Llame al 911 por dolor de pecho, dificultad grave para respirar, desmayo, señales de derrame cerebral, sangrado incontrolable o confusión súbita grave.

¿Necesita ayuda?

Escriba a michael@mavtg.com e indique su dispositivo, navegador y qué estaba haciendo. Por favor no envíe datos de salud que no quiera compartir. Política de privacidad: kidneynav.com/privacy.